Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

61

0 61
67532 72263

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 61

PÂTISSERIE ET DESSERTS 49
Légers... et délectables **1665**

CONGÉLATION 46
Soyez prêts : menu 3 **1670**

FRUITS ET LÉGUMES 56
Légumes exotiques **1674**

RECETTE VEDETTE
Les médaillons de porc **1680**

CUISINE MICRO-ONDES 56
Le fromage en folie 2 **1682**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Orient express **1688**

PLAT MINCEUR
Potage aux concombres **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAR 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Adaptation d'une recette : les ragoûts Vos recettes préférées adaptées aux micro-ondes. Quelle idée géniale !

Des entrées aux fruits Un début de repas rafraîchissant et original ! Essayez la soupe aux cerises ou la salade de poires.

Le boeuf haché frais est imbattable, apprêté avec des pâtes, transformé en croquettes, en quiches ou en hamburgers maison super savoureux.

PLUS...

Des pains vite faits, un festin estival et des pêches farcies

Légers... et délectables

Ces petits gâteaux, préparés avec de l'huile, sont moelleux et légers. Faites des heureux parmi les vôtres en leur en servant souvent : c'est toujours facile aux micro-ondes, car la cuisson se fait en un rien de temps !

Les gâteaux préparés avec de l'huile s'amalgament parfaitement et cuisent particulièrement bien aux micro-ondes. De plus, ils restent moelleux et onctueux et ils se conservent, bien enveloppés d'une pellicule plastique, trois ou quatre jours au réfrigérateur. Choisissez de préférence de l'huile de maïs, de l'huile de tournesol ou de l'huile végétale pour préparer ces gâteaux.

Veillez toujours à ne pas trop faire cuire le gâteau, sinon il séchera rapidement. Ainsi, le gâteau est prêt lorsque la surface est presque sèche et qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Laissez le gâteau reposer environ 10 minutes avant de le démouler, puis laissez-le refroidir.

Petits gâteaux glacés

6¼ min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
6 cuil. à soupe d'huile végétale
3 oeufs
½ cuil. à café d'extrait de vanille
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oz/75 g de beurre
1 ⅜ tasse/175 g de sucre glace tamisé
le zeste râpé de ½ citron

15 PETITS GÂTEAUX

1 Tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel.

2 Mélangez l'huile, les oeufs et la vanille, en fouettant bien, puis incorporez à la farine et ajoutez le sucre. Mélangez au batteur, à basse vitesse, pendant 30 s.

3 Versez dans un moule de 11 x 7 po/28 x 18 cm foncé de papier ciré légèrement huilé. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium.

4 Faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant le moule de moitié toutes les 1 ½ min. Laissez reposer 10 min, puis démoulez, retirez le papier ciré et laissez refroidir.

5 Faites amollir le beurre à couvert de 15 à 30 s à MIN., puis ajoutez le sucre glace et le zeste de citron.

6 Glacez le dessus du gâteau, à l'aide d'une poche à douille, puis coupez-le en 15 carrés. Réfrigérez 30 min, puis décorez, au goût.

VARIANTE

Divisez la glace en trois parties. Ajoutez 2 cuil. à café de poudre de cacao à la première, 2 cuil. à café de jus de citron et quelques gouttes de colorant alimentaire rose à la deuxième et laissez la troisième nature. Taillez le gâteau en 15 carrés et glacez-en 5 avec chacune des glaces.

CLINT BROWN

Couronne à l'orange

4 min

Temps d'attente : 10 min

1 oz/25 g de biscuits au gingembre écrasés
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oeufs
6 cuil. à soupe d'huile végétale
4 cuil. à soupe de jus d'orange
le zeste râpé de 1 orange

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et couvrez-le des miettes de biscuits.
2 Tamisez la farine et la poudre à pâte, puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez avec une cuiller de bois ou au batteur, à basse vitesse, pendant 30 s.
3 Versez dans le moule et faites cuire à découvert 4 ou 5 min à MAX., en tournant le moule du quart à 4 reprises.
4 Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir complètement (voir ci-dessous).

VARIANTE
Couronne au citron : utilisez 7 cuil. à soupe d'huile végétale et remplacez le jus et le zeste d'orange par 2 cuil. à soupe de jus de citron et le zeste râpé de 1 citron. Glacez le gâteau refroidi avec la glace au citron (p. 1669).

Préparation de la couronne à l'orange

Faites cuire *4 ou 5 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les minutes.*

Laissez reposer *10 min, puis démoulez sur une grille métallique et laissez refroidir complètement.*

Conseils du chef

Tous ces gâteaux, sauf le gâteau au miel et les petits gâteaux au gingembre, se conservent trois ou quatre jours. Dès qu'ils sont refroidis, enveloppez-les d'une pellicule plastique. Le gâteau au miel ne se garde pas plus de deux jours, tandis que les petits gâteaux doivent être dégustés le jour même ou congelés.

Gâteau au café

4 à 5½ min

Temps d'attente : 10 min

Un pain-gâteau garni délicieusement.

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
2 cuil. à café de poudre à pâte
⅝ de tasse/150 g de cassonade dorée
2 oeufs
6 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de café instantané dilué dans 6 cuil. à soupe d'eau chaude
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 oz/50 g de biscuits Graham écrasés

8 TRANCHES

Préparation du gâteau au café

Mêlez *tous les ingrédients, sauf les biscuits émiettés, et battez à basse vitesse pendant 30 s.*

Versez *dans un moule en verre carré de 7 po/18 cm bien huilé et parsemez le dessus de la chapelure sucrée.*

Faites cuire *4 ou 5 min à MAX., en tournant le moule du quart 3 fois.*

Vérifiez *la cuisson du gâteau en examinant la base du moule : seuls quelques endroits humides doivent être apparents.*

Laissez reposer *10 min, puis démoulez et laissez refroidir.*

Gâteau aux carottes

23 min

Temps d'attente : 5 min

1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de cannelle
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs
½ tasse/125 ml d'huile de tournesol
6 oz/175 g de carottes râpées
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées fin
2 cuil. à soupe de raisins secs

GLACE

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de lait
4 oz/100 g de fromage à la crème
1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé

8 PORTIONS

1 Tamisez ensemble farine, bicarbonate de soude, poudre à pâte et cannelle, puis incorporez le sucre.

2 Fouettez les oeufs et l'huile et ajoutez ce mélange aux ingrédients secs. Battez bien avec une cuiller de bois ou à basse vitesse, pendant 30 s. Incorporez carottes, noix et raisins.

3 Versez dans un moule de 10 x 6 po/25 x 15 cm et protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium. Faites cuire 20 min à MIN., retirez le papier aluminium et faites cuire 3 ou 4 min de plus à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 5 min, puis démoulez et laissez refroidir.

4 Mêlez tous les ingrédients de la glace et battez jusqu'à homogénéité. Glacez le dessus du gâteau et réfrigérez 30 min.

5 Coupez le gâteau en huit et servez.

Gâteau au miel

11½ min

Temps d'attente : 10 min

1 ⅝ tasse/200 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 ml de miel
1 cuil. à soupe d'eau
2 oeufs
½ tasse/100 g de cassonade dorée
2 oz/50 g d'amandes mondées et hachées

GLACE
½ tasse/125 ml de miel
6 oz/175 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade dorée

8 PORTIONS

1 Tamisez la farine et la poudre à pâte. Fouettez le miel, l'eau et les oeufs, incorporez ce mélange à la farine, puis ajoutez le sucre. Battez à basse vitesse pendant 30 s, puis ajoutez les amandes.

2 Foncez un moule de 10 x 6 po/25 x 15 cm de papier ciré huilé et versez-y le mélange. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium, côté brillant sur le dessous.

3 Faites cuire 3 min à MED.; augmentez la puissance à MAX., et laissez cuire 7 ou 8 min de plus, en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Retirez le papier aluminium 2 ou 3 min avant la fin du temps de cuisson. Laissez refroidir 10 min, puis démoulez.

4 Mêlez les ingrédients de la glace dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites chauffer à découvert, 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Battez bien le tout, laissez refroidir, puis battez jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Glacez le gâteau et réfrigérez 30 min. Coupez-le en huit portions égales et servez.

Notes sur la congélation

Pour congeler les petits gâteaux au gingembre, disposez-les en deux rangs dans un récipient en polythène, en glissant une feuille de papier à congélation entre les deux. Couvrez, étiquetez et congelez deux mois au maximum. Pour servir, placez 6 petits gâteaux en cercle sur la paroi inférieure du four et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MIN. Glacez-les et servez aussitôt.

Micro-trucs

Glissez un cure-dent dans la préparation avant de faire cuire les petits gâteaux, pour éviter que des bulles d'air ne se forment en cours de cuisson. Évitez de prolonger la cuisson.

Petits gâteaux au gingembre

3 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/100 g de farine tout usage
1 pincée de sel
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à café de gingembre
1 cuil. à café de cannelle
3 cuil. à soupe d'huile végétale
¼ de tasse/50 g de cassonade
½ tasse/125 ml de sirop de maïs
1 oeuf
3 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de gingembre confit haché

GLACE AU CITRON

2 oz/50 g de beurre amolli
le zeste râpé de 1 citron
1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à café de jus de citron
3 oz/75 g de noix hachées (facultatif)

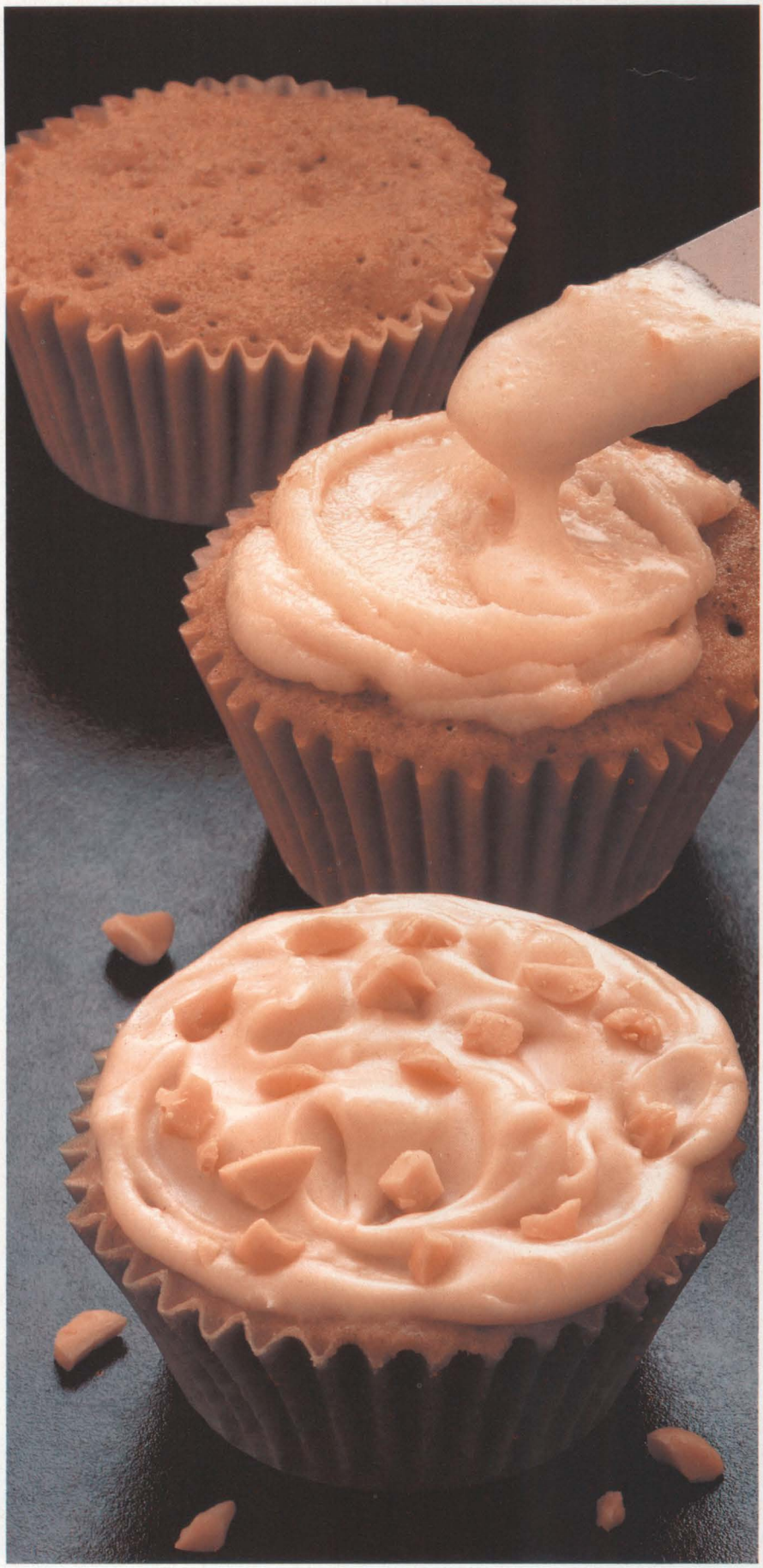
12 PETITS GÂTEAUX

1 Tamisez farine, sel, bicarbonate de soude et épices, puis incorporez le reste des ingrédients. Battez à basse vitesse 30 s ou mélangez parfaitement avec une cuiller de bois.

2 Foncez 12 ramequins ou les cavités d'un moule à muffins de 2 petits moules en papier chacun et versez-y la préparation (voir Micro-trucs).

3 Placez 6 petits gâteaux en cercle dans le four et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant le moule du quart ou en déplaçant les ramequins à mi-temps. Démoulez aussitôt cuits et laissez refroidir sur une grille. Faites cuire le reste des petits gâteaux.

4 Mêlez tous les ingrédients de la glace, sauf les noix, et battez jusqu'à consistance crémeuse. Glacez le dessus des petits gâteaux et garnissez de noix hachées, au goût.



Petits gâteaux au gingembre

Soyez prêts : menu 3

Recevez en beauté, avec un minimum d'efforts, grâce aux micro-ondes. Voici des plats spectaculaires préparés à l'avance, puis congelés. Vous n'avez qu'à les décongeler, puis à les offrir à vos convives lors d'une réception simple mais de bon goût.

Pour recevoir un groupe sans trop de peine, faites confiance au congélateur, puis au four micro-ondes : vous comprendrez vite pourquoi ces deux appareils sont indispensables dans votre cuisine. Il suffit de préparer et de faire cuire les aliments à l'avance, puis de les congeler jusqu'au moment de la réception. Inutile de sortir les plats du congélateur la veille, car vous pouvez les faire décongeler rapidement aux micro-ondes.

Choix des plats

Servez des plats chauds et froids, pour satisfaire tous les goûts. Faites décongeler les plats froids à l'avance, puis faites réchauffer les plats à servir chauds. Vous pouvez ainsi servir des viandes froides accompagnées de légumes chauds, par exemple.

Un rosbif de surlonge roulée est une pièce de choix pour un buffet, car il se tranche et se congèle aisément. La dinde servie froide est aussi fort appréciée : découpez de belles tranches et faites-les congeler le jour même : elles décongèleront rapidement en temps voulu. Les légumes en sauce blanche, servis très chauds, sont savoureux; au goût, préparez aussi des pommes de terre en rosettes (fascicule 36, page 988). Réchauffez des petits pains, directement du congélateur, et offrez-les avec la viande et les légumes. Pour terminer avec éclat, offrez les deux desserts que nous vous proposons, qui s'harmonisent parfaitement l'un avec l'autre. Il est préférable de trancher le roulé à la crème avant de le congeler.

Planification du repas

Il faut savoir s'organiser lorsqu'on reçoit une douzaine de personnes.

La viande, le roulé à la crème et les fruits frais peuvent être partielle-

ment décongelés aux micro-ondes, puis disposés sur la table, dans de jolis plateaux. Couchez les tranches de viande froide sur des feuilles de laitue et garnissez les plateaux de tomates et de persil frais. Décorez le roulé de cerises confites et les fruits de menthe fraîche.

Décongelez le plat de légumes à l'avance, et il suffira de le faire réchauffer, avec les pommes de terre, au moment d'inviter les convives à se servir. Faites réchauffer les petits pains pendant que vos invités se servent. Pour donner un air de fête à votre réception, servez un vin mousseux rafraîchi avec du jus d'orange non sucré.

De gauche à droite : *pommes de terre en rosettes, légumes en sauce blanche, tranches de dinde froide, tranches de rosbif froid.*

Temps de cuisson d'un rôti de surlonge

CUISSON	TEMPS DE CUISSON À MED.*	TEMPÉRATURE INTERNE AVANT LE TEMPS D'ATTENTE
Saignant	de 27 à 31 min	133 °F/56 °C
À point	de 39 à 43 min	147 °F/64 °C
Bien cuit	de 55 à 59 min	162 °F/72 °C

* Faites d'abord cuire 5 min à MAX.

Conseils du chef

Le temps indiqué dans les encadrés correspond au temps de cuisson avant congélation. Le premier temps d'attente suit immédiatement la cuisson, le temps de décongélation correspond à la décongélation aux micro-ondes, tandis que le second temps d'attente permet de terminer la décongélation des plats.

Tranches de rosbif froid

32 min

Temps d'attente : de 20 à 25 min

Temps de décongélation : de 15 à 20 min

Temps d'attente après décongélation : 25 min

1 rôti de surlonge roulée de 4 lb/1,8 kg (poids du rôti désossé)

10 À 12 PERSONNES

1 Mettez le rôti sur une rôtissoire, le gras sur le dessous, puis glissez dans un grand sac de cuisson. Refermez l'ouverture lâchement avec un élastique. Déposez le tout sur un grand plateau.

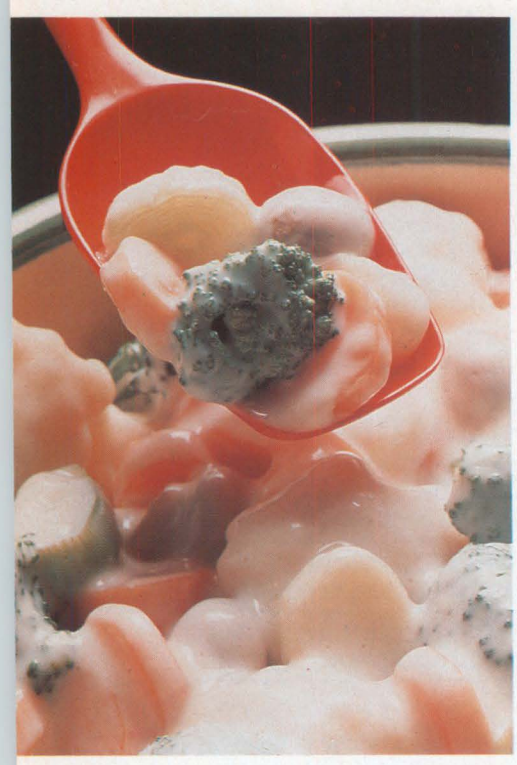
2 Faites cuire 5 min à MAX., puis insérez un thermomètre à travers le sac, si désiré. Diminuez la puissance à MED., et faites cuire le rôti selon les indications du tableau ci-dessus, en le retournant à mi-temps.

3 Laissez reposer de 20 à 25 min. Si vous n'utilisez pas de thermomètre, vérifiez la cuisson de la viande après le temps d'attente, et laissez cuire 5 min de plus, au besoin.

4 Pour congeler : découpez le rôti en tranches minces et laissez-les refroidir complètement. Enveloppez-les soigneusement dans du papier aluminium ou dans un sac à congélation, étiquetez et congelez trois mois au maximum.

POUR SERVIR

Disposez les tranches de rosbif dans un plat peu profond. Couvrez et faites décongeler de 15 à 20 min, en séparant les tranches les unes des autres après 8 min, puis en les retournant 2 fois. Laissez reposer 25 min, à la température ambiante.



Légumes en sauce blanche

23 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 42 min

1 lb/450 g de carottes en tranches
6 cuil. à soupe d'eau
1 ½ lb/700 g de chou-fleur défait en bouquets
2 poireaux en tranches
8 oz/225 g de brocoli défait en bouquets

Légumes en sauce blanche

8 oz/225 g de champignons essuyés

SAUCE
2 ½ tasses/600 ml de lait
6 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
sel et poivre

10 À 12 PERSONNES

1 Faites cuire les carottes et la moitié de l'eau dans une marmite de 15 tasses/3,75 l, à couvert, 4 min à MAX., puis ajoutez le chou-fleur, les poireaux et le reste de l'eau. Poursuivez la cuisson 4 min de plus, incorporez le brocoli et laissez cuire encore 6 ou 7 min.
2 Ajoutez les champignons et faites cuire le tout 3 ou 4 min, jusqu'à tendreté. Égouttez.
3 Préparez la sauce : fouettez le lait et la fécule de maïs, faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en fouettant après 2 min, puis toutes les minutes. Incorporez la moutarde et assaisonnez au goût. Versez sur les légumes chauds.
4 Pour congeler et décongeler, voir ci-dessous.

Micro-trucs

Pour décongeler et réchauffer des petits pains congelés, placez-en 5 ou 6 en cercle sur du papier absorbant et mettez au four à DÉCONGÉLATION, de 4 à 5 ½ min, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Laissez reposer 2 min et servez. Répétez au besoin.

Tranches de dinde froide

12 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de décongélation : de 12 à 16 min

Temps d'attente après décongélation : 25 min

Si vous ne trouvez pas de poitrine entière de dinde désossée, utilisez une quantité équivalente d'escalopes de dinde.

3 lb/1,4 kg de poitrine de dinde désossée

10 À 12 PERSONNES

1 Déposez la poitrine sur une rôtissoire ou une assiette peu profonde, la partie la plus charnue vers l'extérieur. Glissez dans un sac de cuisson et fermez lâchement avec un élastique. Placez le tout sur un grand plateau.
2 Faites cuire de 12 à 15 min à MAX., en retournant la poitrine à mi-temps. Laissez reposer 10 min.
3 Pour congeler : découpez en tranches et laissez refroidir complètement. Emballez dans un sac à congélation ou du papier aluminium, étiquetez et congelez jusqu'à 3 mois.

POUR SERVIR
Déballez et placez les tranches dans un plat peu profond, couvrez et faites décongeler de 12 à 16 min, en séparant délicatement les tranches les unes des autres après 6 min, puis en les retournant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 25 min, à la température ambiante.

Congélation et décongélation des légumes en sauce

RAY DUNS

Pour congeler : *laissez refroidir complètement, versez dans un récipient approprié, couvrez, étiquetez et congelez trois mois au maximum.*

Pour décongeler : *transvidez dans une grande casserole, couvrez et faites décongeler de 35 à 40 min, en remuant délicatement 2 fois.*

Pour réchauffer : *réchauffez de 7 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois. Remuez parfaitement avant de servir.*

Roulé à la crème

6 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de décongélation : 2 ou 3 min

Temps d'attente après décongélation : 2 h

4 oeufs
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
1 pincée de sel
3 cuil. à soupe de poudre de cacao
1 ¾ tasse/400 ml de crème 35 %, fouettée

10 À 12 PERSONNES

1 Foncez 2 plats rectangulaires de 7 x 12 po/18 x 30 cm de papier ciré, rabattu par-dessus les bords.

2 Fouettez les oeufs et le sucre dans un grand bol, jusqu'à ce que le mélange nappe les batteurs pendant 3 s.

3 Tamisez ensemble la farine, le sel et le cacao deux fois, puis une autre fois en les incorporant aux oeufs; mélangez bien. Versez la moitié du mélange dans chaque moule.

4 Faites cuire les gâteaux à tour de rôle 3 ou 3 ½ min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. (Les bords du gâteau resteront légèrement collants.) Laissez reposer 5 min, puis renversez sur du papier ciré saupoudré de sucre super fin.

5 Retirez le papier ayant servi à doubler le plat et parez les extrémités des gâteaux. Recouvrez de papier ciré et roulez les gâteaux. Laissez refroidir sur une grille.

6 Déroulez les gâteaux. Étalez le tiers de la crème fouettée au centre de chacun, puis roulez-les de nouveau. Garnissez le dessus du reste de crème, à l'aide d'une poche à douille. Découpez les gâteaux en 5 ou 6 tranches.

7 Pour congeler : glissez du papier à congélation entre les tranches et reformez les gâteaux. Congelez à découvert, puis emballez et gardez au congélateur un mois tout au plus.

POUR SERVIR

Enlevez le papier à congélation, puis étalez les tranches sur 2 assiettes. Placez chaque assiette à tour de rôle au four, à DÉCONGÉLATION, pendant 1 ou 1 ½ min, puis laissez reposer les roulés 2 h avant de servir.

CLINT BROWN

Salade de fruits frais

2 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : de 7 à 9 ½ min

Temps d'attente après décongélation : 1 h

7 grosses oranges
7 kiwis pelés et tranchés
1 tasse/250 ml d'eau
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)

10 À 12 PERSONNES

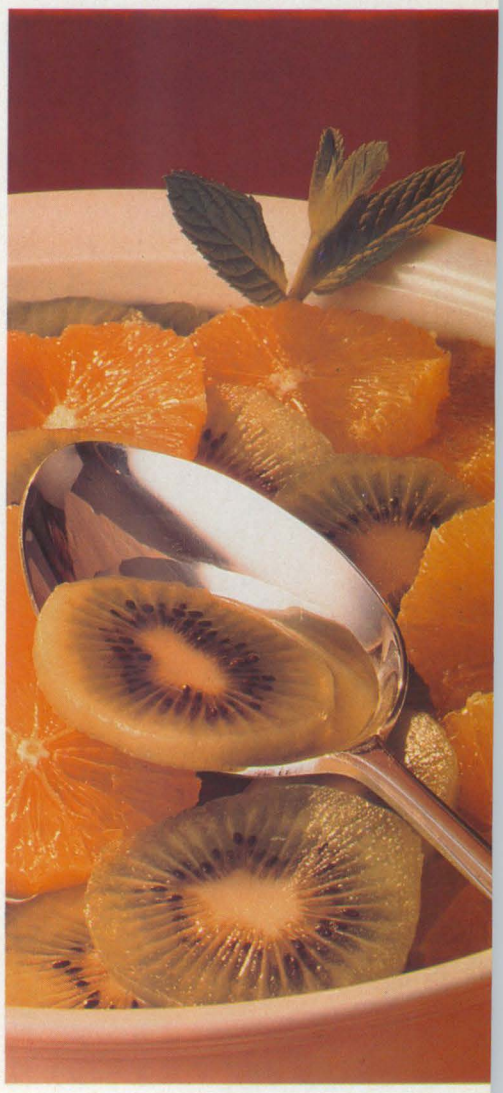
1 Tranchez les extrémités des oranges, puis pelez-les, en enlevant la membrane blanche. Détaillez en tranches minces et jetez les noyaux. Placez les oranges et les kiwis dans un grand récipient pour congélateur.

2 Versez l'eau et le sucre dans une tasse à mesurer et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir, puis versez ce sirop sur les fruits.

3 Pour congeler : couvrez, en laissant un espace de ½ po/12 mm, étiquetez et congelez un mois.

POUR SERVIR

Faites décongeler 2 ou 2 ½ min, puis transvidez dans un saladier. Faites décongeler encore de 5 à 7 min, en remuant 1 fois, laissez reposer 1 h.



CLINT BROWN

En haut : *roulé à la crème*
À droite : *salade de fruits frais*

Légumes exotiques

Vous êtes las des petits pois et des pommes de terre ? Découvrez des légumes exotiques, dont la cuisson est grandement facilitée aux micro-ondes. Nous parlerons du chou-rave, de l'okra et du topinambour, ce dernier ayant une saveur légèrement fumée.

Initiez les vôtres aux légumes venus d'ailleurs et surtout, ne vous laissez pas rebuter par l'apparence de certaines racines que vous ne reconnaissez pas de prime abord; leur saveur risque de vous surprendre agréablement.

La cuisson aux micro-ondes s'effectue rapidement et fait ressortir toute la saveur de ces légumes différents. Essayez l'okra, le topinambour, le chou-rave et la patate douce, vous en serez ravi.

Crevettes à l'okra

CLINT BROWN

Temps de cuisson des légumes

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	TEMPS D'ATTENTE
Topinambours tranches de ¼ de po/6 mm	1 lb/450 g 2 lb/900 g	de 6 à 8 min de 13 à 15 min	de 3 à 5 min de 3 à 5 min
Chou-rave tranches de ¼ de po/6 mm	1 lb/450 g 2 lb/900 g	5 ou 6 min de 9 à 11 min	de 3 à 5 min de 3 à 5 min
Okra (frais) entier en tranches **Okra (en conserve)**	 1 lb/450 g 1 lb/450 g 14,1 oz/400 g	 de 7 à 9 min 7 ou 8 min de 2 à 4 min	 de 3 à 5 min 3 ou 4 min 1 ou 2 min
Patates douces entières en dés de 1 po/2,5 cm	 1 lb/450 g 2 lb/900 g 1 lb/450 g 2 lb/900 g	 de 7 à 9 min de 11 à 13 min de 6 à 8 min de 10 à 12 min	 de 3 à 5 min de 3 à 5 min 2 ou 3 min 2 ou 3 min

Okra

L'okra est souvent utilisé pour épaissir les sauces, les ragoûts et les potages, car il contient une substance gélatineuse.

Choisissez des légumes jeunes de couleur blanche ou verte, de 2 à 4 po/5 à 10 cm de long. L'extrémité d'un légume tendre se plie sans effort et l'okra se brise aisément s'il est bien frais. Évitez d'acheter un légume d'apparence et de couleur ternes, sec, amolli ou ratatiné. Gardez l'okra à découvert, dans un endroit frais — mais non froid — et humide, et servez-vous-en le plus tôt possible (dans un délai de deux jours suivant son achat).

Crevettes à l'okra

15 min

Temps d'attente : aucun

L'okra est indispensable si vous désirez préparer un plat vraiment nourrissant ! Servez comme plat de résistance, avec du riz.

1 lb/450 g d'okra
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates hachées
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet bouillant
1 gousse d'ail écrasée
1 petit poivron jaune épépiné et coupé en lanières fines
¼ de cuil. à café de thym séché
¼ de cuil. à café de sucre
1 généreuse pincée d'assaisonnement fort au chili
sel et poivre
8 oz/225 g de crevettes

4 PERSONNES

1 Coupez les tiges de l'okra, sans toucher aux gousses. Déposez-le dans un bol et ajoutez tomates, bouillon, ail, poivron, thym, sucre et chili. Couvrez et faites cuire 14 ou 15 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à tendreté.

2 Assaisonnez et incorporez les crevettes, puis couvrez et faites cuire 1 ou 2 min de plus à MAX. Servez très chaud.

Préparation de l'okra

Lavez *les légumes et parez les extrémités seulement pour les faire cuire entiers. (Égouttez l'okra en conserve, en réservant 2 cuil. à soupe de liquide.)*

Coupez *en tranches de ½ po/12 mm, placez-les dans une marmite de 5 tasses/1,25 l et ajoutez 3 cuil. à soupe d'eau, ou le liquide réservé. Couvrez et faites cuire ou réchauffer selon les instructions ci-dessus.*

Laissez reposer, *à couvert, de 3 à 5 min. Ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre, assaisonnez au goût ou recouvrez de sauce tomate ou de fromage râpé. Ajoutez l'okra en tranches à vos ragoûts pour en épaissir la sauce.*

Patates douces

Les patates douces ont une pelure de couleur brune ou rougeâtre et la chair orangée, dont la saveur est douce et onctueuse. Ce légume légèrement sucré accompagne bien les viandes rôties et se transforme en desserts originaux.

Cuisson des patates douces

Piquez les patates douces avec soin si vous les faites cuire entières et placez-les sur du papier absorbant; retournez-les deux fois pendant la cuisson. Pelez-les dès que possible. Faites cuire les patates douces en petits cubes à couvert, dans 3 cuil. à soupe d'eau, en remuant 2 fois. Ajoutez des fines herbes et du beurre fondu, du yogourt ou une sauce à la crème sure et servez comme légume d'accompagnement.

Tarte aux patates douces

Tarte aux patates douces

28½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Servez ce dessert mi-sucré, mi-épicé avec de la crème, du yogourt, de la crème glacée ou une crème anglaise.

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)

GARNITURE

2 lb/900 g de patates douces cuites, réduites en purée (voir tableau page précédente)
½ tasse/100 g de cassonade
2 oeufs
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ tasse/350 ml de lait concentré
1 cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de gingembre
1 généreuse pincée de clous de girofle moulus

DÉCORATION

2 cuil. à soupe de noix de coco séchée
2 cuil. à soupe de sirop de maïs

8 PERSONNES

1 Déposez les patates dans une grande cocotte et incorporez cassonade, oeufs, farine, lait et épices. Faites chauffer 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez cuire 5 ou 6 min de plus à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.

2 Versez la préparation dans l'abaisse et faites cuire de 8 à 10 min à MED., en tournant le moule du quart à 4 reprises.

3 Parsemez de noix de coco et arrosez de sirop de maïs. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX. Servez chaud ou froid.

VARIANTE

Pour un dessert moins sucré, utilisez moitié lait concentré et moitié lait frais. Donnez à ce dessert un parfum spécial en lui ajoutant 1 ou 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange ou de brandy.

Comment choisir et conserver les patates douces

Choisissez *des légumes de grosseur moyenne, massifs, fermes, à la pelure souple, dont l'extrémité est bien effilée. N'achetez pas de patates abîmées. Conservez-les au maximum une semaine dans un endroit frais et sec, mais ne les réfrigérez pas.*

Pouding aux patates douces

27¾ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 lb/900 g de patates douces cuites, réduites en purée (voir tableau, page 1675)
1 oeuf battu
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
3 cuil. à soupe de jus d'orange
2 cuil. à soupe de cassonade
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille

GARNITURE

1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert de 45 à 60 s à MAX., puis incorporez-le à la purée et ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez bien et versez dans une casserole de 5 tasses/1,25 l.

2 Pour la garniture, mêlez la farine et la cassonade, puis ajoutez le corps gras, en travaillant bien le mélange; incorporez les noix hachées. Parsemez sur le dessus du pouding et faites cuire 5 min à MAX. Laissez cuire de 12 à 14 min de plus à MED., en tournant la casserole du quart à 3 reprises. Servez chaud.

Mousse aux patates douces

29 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe de farine tout usage
1 généreuse pincée de cannelle
1 généreuse pincée de muscade
1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 cuil. à soupe de cassonade
1 lb/450 g de patates douces cuites, réduites en purée (voir tableau, page 1675)
4 oeufs, blancs et jaunes séparés
2 oz/50 g d'amandes grillées grossièrement hachées
2 cuil. à soupe de sucre glace

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras de 45 à 60 s à MAX., dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l. Incorporez la farine et laissez chauffer encore de 45 à 60 s, jusqu'à ébullition.

2 Incorporez graduellement les épices et le lait et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 ou 2 fois. Ajoutez la cassonade et la purée, en fouettant bien le mélange, puis incorporez les jaunes d'oeufs, 1 à la fois, en fouettant bien entre chaque addition.

3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation avec une cuiller de métal. Faites cuire de 18 à 20 min à MED., en tournant le plat du quart 4 fois.

4 Parsemez le dessus d'amandes grillées et saupoudrez de sucre glace. Faites chauffer 30 s à MAX. Servez chaud ou froid.

Ci-dessus : *pouding aux patates douces*
À droite : *mousse aux patates douces*

Chou-rave

Variété de chou cultivé pour ses racines bulbeuses, et dont la saveur douce rappelle celle du navet. La tige est croquante et les petites feuilles sont comestibles. Vous pouvez les faire cuire comme des épinards.

Choisissez un légume bien ferme et assez petit et lavez seulement au moment de vous en servir. Gardez le chou-rave dans un sac de plastique au réfrigérateur quelques jours seulement. Retirez les feuilles et les tiges, s'il y a lieu, et gardez-les dans un récipient avec couvercle, au réfrigérateur, deux jours au maximum.

Gratin de chou-rave

17½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de chou-rave coupé en petits cubes
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café d'estragon séché
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
⅞ de tasse/200 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 oz/75 g de cheddar râpé
sel et poivre
1 oz/25 g de graines de tournesol ou de noix hachées

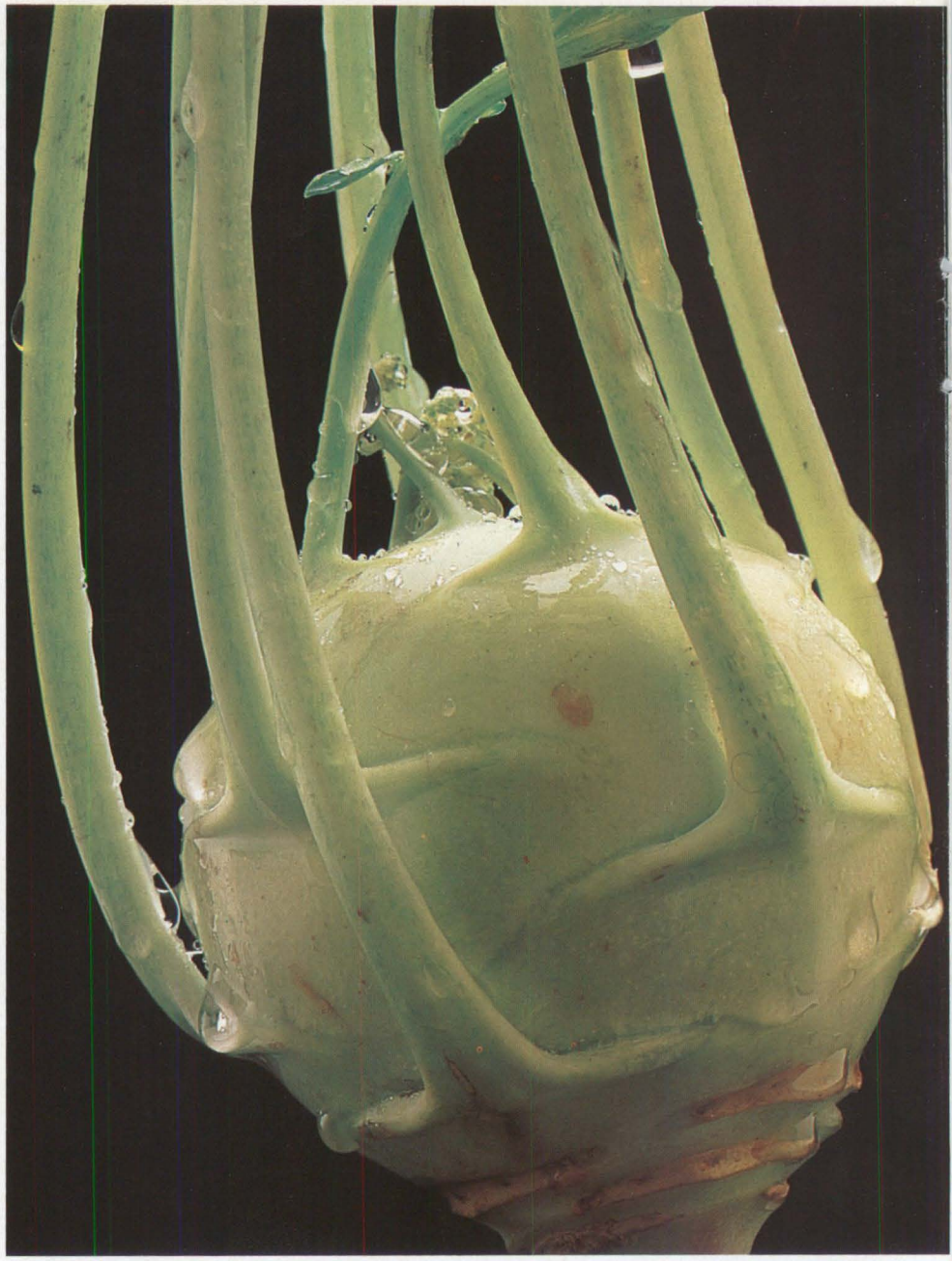
4 PERSONNES

1 Déposez le chou-rave, le laurier, l'estragon et l'eau bouillante dans un bol. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez le liquide de cuisson dans une tasse à mesurer et ajoutez suffisamment de lait pour obtenir 1 ¾ tasse/400 ml de liquide.

2 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine. Faites chauffer 30 s à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Incorporez le liquide petit à petit et faites chauffer le tout 4 ½ ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition complète, en remuant bien 2 ou 3 fois. Incorporez la moitié du fromage et les assaisonnements, ajoutez le chou-rave, mélangez bien le tout et versez dans un plat de service.

4 Parsemez du reste de fromage râpé et saupoudrez de graines de tournesol ou de noix hachées. Faites gratiner 2 ou 3 min à MAX., puis servez.



Préparation du chou-rave

Parez *les extrémités des racines bulbeuses, brossez-les bien, puis pelez-les. Détaillez en tranches de ¼ de po/6 mm et mettez-les dans un plat de 10 tasses/2,5 l.*

Ajoutez *3 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire à MAX., selon les indications du tableau, page 1675, en remuant 2 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min, puis égouttez.*

Topinambours

Le topinambour appartient à la famille des plantes herbacées et a un goût très distinct, légèrement fumé. Servez-le apprêté simplement avec du beurre et du persil ou arrosez-le d'une sauce à la tomate ou au fromage. Faites-en aussi une délicieuse purée parfumée à la muscade.

La pelure durcit pendant la cuisson : pelez les topinambours, si vous préférez. Choisissez des tubercules lisses, ils s'épluchent plus facilement. Gardez-les au réfrigérateur, dans un sac en plastique, et utilisez dans un délai d'une semaine.

Potage aux topinambours

31½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ lb/550 g de topinambours
1 oignon émincé
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 petite pomme de terre émincée
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet bouillant
1 ¾ tasse/400 ml de lait
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
sel et poivre

CROÛTONS

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 tranches de pain de blé entier coupées en dés
2 ou 3 cuil. à soupe de persil haché

4 À 6 PERSONNES

1 Pelez les topinambours, tranchez-les, puis laissez-les tremper dans un bol d'eau additionnée de quelques gouttes de jus de citron.

2 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, dans un grand bol couvert, 3 min à MAX.

3 Égouttez les topinambours, épongez-les puis incorporez-les, avec les pommes de terre, à l'oignon au beurre. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le vin et faites cuire 1 min de plus.

4 Incorporez le bouillon et le lait, couvrez et faites cuire de 15 à 17 min à MAX., jusqu'à tendreté. Passez au mélangeur et versez dans un bol propre.

5 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et incorporez au potage. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez la crème, faites chauffer 1 min de plus, puis assaisonnez au goût.

6 Préparez les croûtons : faites fondre le corps gras à couvert dans un plat peu profond, de 30 à 45 s à MAX., puis ajoutez les cubes de pain. Faites cuire 4 ou 5 min, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les croûtons soient dorés et croustillants. Parsemez le potage de persil haché et servez avec les croûtons.

Conseils du chef

Pour éviter toute perte en pelant les topinambours, n'enlevez pas les petits renflements en surface. Une fois pelés et tranchés, les topinambours noircissent facilement : plongez-les sans délai dans un bol d'eau froide citronnée.

Pour servir les topinambours comme légume d'accompagnement, suivez les indications ci-dessous, puis assaisonnez-les au goût et arrosez-les de beurre et de jus de citron. Garnissez de persil ou de parmesan râpé.

Préparation des topinambours

Brossez *les légumes sous l'eau froide courante et pelez-les, si désiré. Détaillez en tranches de ¼ de po/6 mm et placez-les dans un bol d'eau froide avec un peu de jus de citron.*

Égouttez. *Transvidez dans un plat de 10 tasses/2,5 l, ajoutez 3 cuil. à soupe d'eau et ½ cuil. à café de jus de citron. Couvrez, faites cuire et laissez reposer selon le tableau page 1675. Égouttez.*

Les médaillons de porc

Aux micro-ondes, le filet de porc est un véritable délice : nous vous proposons dans cette chronique des médaillons de porc, nappés d'une sauce au vin et accompagnés de légumes frais.

De tendres et juteux médaillons de porc au poivre vert : un vrai régal pour l'oeil et le palais !

Choisissez une belle pièce de viande, un filet épais et bien découpé, puis taillez-le en tranches uniformes très épaisses. Une fois garnis de poivre vert, les médaillons sont prêts à cuire.

Si vous n'avez pas de plat à rissoler pour four micro-ondes, vous devrez badigeonner les médaillons de sauce soya, ou les saisir dans un poêlon sur la cuisinière. Si vous ne faites que badigeonner les médaillons, le temps de cuisson demeure le même.

La saveur poivrée de la viande se marie parfaitement au goût de la sauce au madère, que vous pouvez remplacer par un bon xérès doux. Servez ces médaillons de porc avec de beaux légumes frais, tendres et croquants : nous vous conseillons des pois mange-tout, de petites pommes de terre nouvelles non pelées ou des haricots verts. Vos invités se souviendront longtemps de ce repas élégant et raffiné.

RAY DUNS

Médaillons de porc

11 min

Temps d'attente : 2 min

8 médaillons de porc de 1 ½ po/ 4 cm d'épaisseur
3 cuil. à soupe de grains de poivre vert légèrement écrasés
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

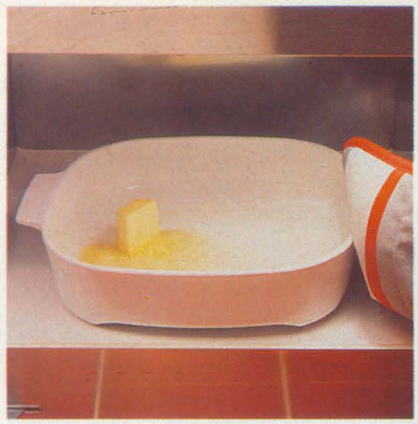
SAUCE
⅝ de tasse/150 ml de madère
3 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre

Conseils du chef

Le terme « médaillon » désigne une tranche de viande ou de volaille de forme ronde que l'on aplatit par la suite.

Préparation des médaillons de porc

Parsemez *les médaillons de grains de poivre, recouvrez-les d'une pellicule plastique et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un maillet de cuisine.*



Réchauffez *un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez le beurre et l'huile et enduisez bien la surface du plat.*

Placez *les médaillons dans le plat et saisissez-les des 2 côtés; faites cuire ensuite de 4 à 6 min à MAX., en les retournant après 2 min et en tournant le plat du quart.*

Transvidez *les médaillons sur un plateau chaud et couvrez. Laissez reposer 2 min. Délayez la fécule de maïs dans le madère et remuez jusqu'à homogénéité.*

Ajoutez *le jus de cuisson au vin, remuez et faites chauffer 2 min à MAX., en brassant 1 fois, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et onctueuse. Assaisonnez au goût.*

Servez *la sauce dans une saucière ou disposez les médaillons sur un plateau de service et nappez-les de sauce. Servez très chaud avec des légumes bien cuits, mais croquants.*

Le fromage en folie 2

Le fromage se prête à de multiples transformations culinaires, dont la pizza, des amuse-gueule savoureux et des collations nutritives. Le brie et le bel paese sont imbattables servis chauds !

RAY DUNS

Il existe des centaines de fromages à pâte molle et demi-ferme, depuis le camembert, dont la réputation n'est plus à faire, jusqu'au gorgonzola, fromage bleu au goût raffiné. Tous ont leurs caractéristiques propres et transforment un plat de tous les jours en véritable festin.

Conservation

Les fromages à pâte molle et demi-ferme se conservent peu de temps. Pour cette raison, achetez de petites quantités à la fois et enveloppez-les de papier aluminium ou d'une pellicule plastique. Gardez ces fromages au réfrigérateur, deux ou trois jours seulement. Laissez reposer à la température ambiante avant de vous en servir.

Cuisson aux micro-ondes

Il n'est pas nécessaire de faire cuire la plupart de ces fromages. Il s'agit plutôt de les réchauffer ou de les amollir. Vous y parviendrez très facilement aux micro-ondes et obtiendrez des fromages dont la saveur vous enchantera. Surveillez bien les fromages bleus, pour éviter qu'ils ne surchauffent. Le mozzarella, par contre, devient très onctueux. Faites cuire tous les plats à MED., car la plupart de ces fromages sont riches en matières grasses.

Beignets au camembert

5 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
8 oz/225 g de camembert coupé en pointes de 1 oz/25 g chacune

Beignets au camembert

2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de piment de Cayenne
1 oeuf battu
2 pommes à couteau coupées en quartiers, pour servir

4 À 8 PERSONNES

1 Placez le camembert au congélateur pendant environ 1 h.
2 Faites dorer la chapelure dans le corps gras, 4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
3 Mêlez la farine et le cayenne dans un bol et versez l'oeuf dans une soucoupe. Roulez chaque pointe de fromage dans la farine, plongez-les dans l'oeuf battu, puis enrobez-les de chapelure grillée.
4 Disposez-les en cercle sur une rôtissoire, la pointe vers le centre. Faites chauffer 1 min à MED., en tournant la rôtissoire à mi-temps. Servez avec les quartiers de pomme.

Croque-monsieur

7 min

Temps d'attente : aucun

Servez ces croque-monsieur avec une salade verte.

8 oz/225 g de bel paese, en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur
8 tranches de pain de blé entier, sans croûtes, coupées en deux
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de sauce brune du commerce
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Placez les tranches de fromage sur huit tranches de pain et recouvrez des huit autres tranches.
2 Faites fondre le corps gras à couvert de 30 à 60 s à MAX., puis ajoutez le reste des ingrédients. Badigeonnez la moitié de ce mélange sur un côté des sandwichs.
3 Réchauffez un grand plat à brunir de forme oblongue pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Placez-y les sandwichs, côté beurré sur le dessous et écrasez bien avec une spatule. Badigeonnez-les du reste de mélange, puis retournez-les et aplatissez bien encore une fois.
4 Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Servez aussitôt.

VARIANTE

Remplacez le bel paese par du mozzarella et du gorgonzola. Parsemez un peu de ciboulette ou de persil haché sur le fromage.

Fromages à pâte molle et demi-ferme

Bel paese : fromage italien à texture serrée; de couleur jaune pâle avec croûte légèrement plus foncée. Fromage à saveur douce, il remplace agréablement le mozzarella.
Brie : fromage français à pâte molle, très apprécié. Croûte blanche légèrement farineuse. Saveur prononcée légèrement piquante. Ce fromage doit être moelleux : évitez d'acheter un brie dont le centre a durci ou au contraire, est trop coulant.
Camembert : apparence similaire à celle du brie. On en trouve de nombreuses variantes partout dans le monde; il entre habituellement dans la composition d'un plateau de fromages, mais est aussi délicieux transformé en plat cuisiné.
Dolcellate : fromage bleu italien à saveur douce. Évitez de trop le faire chauffer.
Feta : fromage grec granuleux à saveur piquante et salée. Préparé traditionnellement avec du lait de brebis; on le fabrique aussi avec du lait de vache ou de chèvre.
Gorgonzola : fromage bleu à pâte molle et crémeuse, à saveur particulière. Se déguste nature ou apprêté avec des pâtes.
Mozzarella : fromage blanc à pâte molle dont l'utilisation est très répandue en cuisine. Originaire d'Italie, on en trouve maintenant partout dans le monde.
Port-Salut : fromage français de texture assez serrée. Pâte de couleur jaune clair, avec croûte tirant sur l'orange. Saveur distincte, mais douce.

De gauche à droite : *fromages illustrés selon l'énumération précédente*

RAY DUNS

Lasagne au poisson

42 min

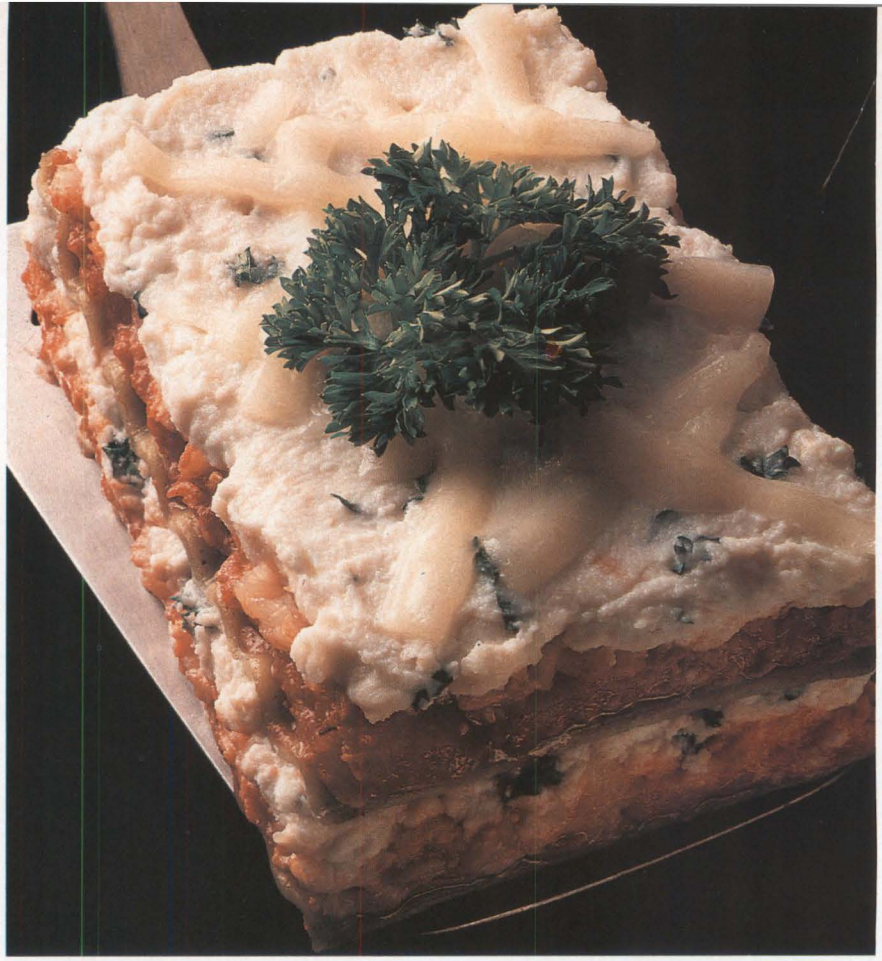
Temps d'attente : 10 min

6 lasagnes aux épinards
12 oz/350 g de filets d'aiglefin
15 oz/425 g de ricotta
2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
¼ de cuil. à café d'ail en poudre
1 boîte de 15 ½ oz/440 g de saumon égoutté et défait en morceaux
4 oz/100 g de mozzarella râpé

SAUCE TOMATE

1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
¼ de cuil. à café de graines de fenouil
¼ de cuil. à café de thym
¼ de cuil. à café de zeste de citron râpé
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre
1 feuille de laurier

4 À 6 PERSONNES



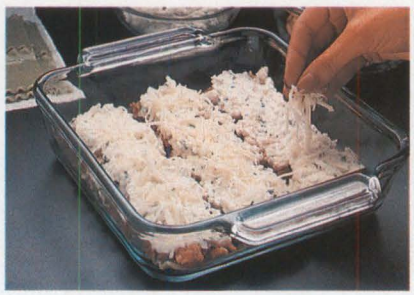
Préparation de la lasagne au poisson

Faites cuire *les lasagnes selon la méthode habituelle, égouttez et réservez. Mêlez tous les ingrédients de la sauce tomate dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Placez *l'aiglefin dans un plat de 9 po/23 cm, les parties les plus charnues vers l'extérieur, couvrez de papier ciré et faites cuire de 4 à 6 min à MAX. Laissez refroidir.*

Mélangez *ricotta, persil, lait, parmesan et ail. Retirez et jetez la feuille de laurier; égouttez et défaites l'aiglefin en morceaux.*

Étalez *3 lasagnes dans un plat carré de 9 po/23 cm et recouvrez-les de la moitié de la sauce tomate et de la moitié de l'aiglefin et du saumon.*



Versez *la moitié de la préparation au ricotta et parsemez de la moitié du mozzarella. Recouvrez des autres lasagnes et disposez le reste des ingrédients dans le même ordre que précédemment.*

Faites cuire *de 28 à 30 min à MED., en tournant le plat de moitié toutes les 10 min. Laissez reposer 10 min avant de servir.*

Pizza au pepperoni

11 min

Temps d'attente : aucun

1 croûte à pizza cuite de 10 po/25 cm

GARNITURE

1 gros oignon émincé
1 boîte de 14 oz/396 g de tomates égouttées et hachées
½ cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de sucre
sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile végétale
6 oz/175 g de mozzarella en tranches
2 oz/50 g d'olives noires dénoyautées
4 oz/100 g de pepperoni en tranches

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, mélangez oignon, tomates, origan, paprika, sucre et assaisonnements au goût. Incorporez l'huile, puis couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Remuez et laissez cuire à découvert 6 min de plus, en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.

2 Versez la sauce sur la croûte et recouvrez de fromage. Placez les olives et le pepperoni en cercle.

3 Déposez la pizza sur du papier absorbant et enfournez 2 ou 3 min à MAX., en la tournant délicatement 2 fois.

RAY DUNS

Conseils minceur

Le pain grillé au fromage est un goûter léger et délicieux pour le midi et ne renferme que 205 cal/ 860 kJ par portion.

Ci-dessus : *pizza au pepperoni*
Ci-dessous : *pain grillé au fromage*

RAY DUNS

Pain grillé au fromage

4½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de feta
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 petite tomate pelée, épépinée et hachée fin
1 cuil. à café d'huile d'olive
4 tranches de pain grillé

4 PERSONNES

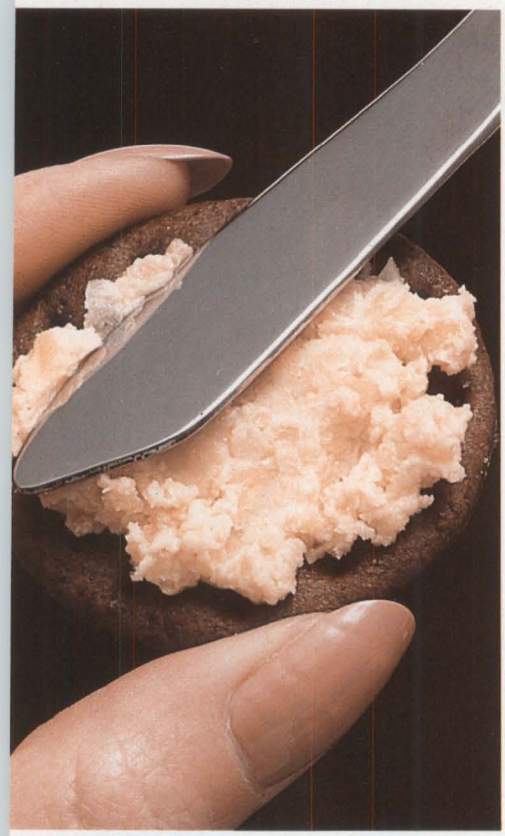
1 Faites amollir le feta à couvert, 2 ½ ou 3 min à MIN., en le défaisant à la fourchette après 2 min.

2 Incorporez l'origan, la tomate et l'huile, puis versez cette préparation sur les tranches de pain grillé.

3 Disposez en cercle sur une assiette et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MIN., en les déplaçant à mi-temps.

VARIANTE

Fourrez 2 petits pains pita, coupés en deux, de ce mélange et faites-les réchauffer le temps indiqué.



Tartinade aux deux fromages

2¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez cette tartinade savoureuse avec d'autres fromages ou faites-en de délicieux sandwichs.

1 lb/450 g de cheddar
4 oz/100 g de brie, la croûte enlevée
4 oz/100 g de beurre ou de margarine
1 petit oignon haché fin

1 ½ lb/700 g

VARIANTES

Tartinade au porto : ajoutez 2 cuil. à soupe de porto, 2 cuil. à soupe de persil haché et 1 pincée de poivre et d'ail en poudre.

Tartinade au poivron rouge : incorporez 1 cuil. à soupe de poivron rouge haché.

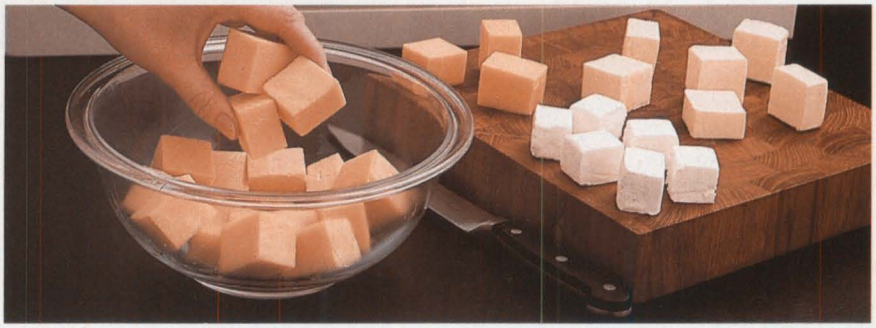
Tartinade au pepperoni : ajoutez un bâtonnet de pepperoni haché fin.

Tartinade au feta : remplacez le brie par 2 oz/50 g de feta en cubes. Mélangez avec le cheddar et le corps gras et faites amollir 2 ou 3 min à MIN. Suivez la recette ci-dessous. Cette tartinade a un goût plus relevé, sans être trop salée.

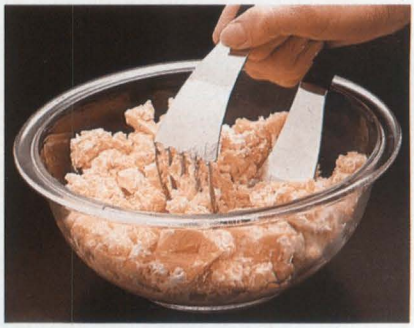
Micro-trucs

Le fromage est meilleur servi à la température ambiante : déposez 8 oz/225 g de fromage sur une assiette et faites réchauffer de 15 à 45 s à MIN., selon qu'il s'agit d'un fromage à pâte molle ou à pâte ferme. Retournez le fromage à mi-temps et surveillez-le de près, pour éviter qu'il ne fonde. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Préparation de la tartinade aux deux fromages



Découpez *le cheddar, le brie et 3 oz/75 g de beurre en cubes de 1 po/2,5 cm. Faites amollir légèrement de 2 ½ à 3 ½ min à MIN., en remuant délicatement le mélange et en tournant le bol du quart toutes les 30 s. Surveillez le tout de près et ne laissez pas fondre le mélange.*



Ajoutez *l'oignon et écrasez le tout avec une broche à pâtisserie, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Faites fondre le reste du beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX.*

Incorporez *tout autre ingrédient de votre choix (voir Variantes).*

Transvidez *la tartinade dans un moule, un ramequin ou un récipient en argile de 1 ½ lb/700 g.*

Versez *le beurre fondu en surface, pour bien sceller. Réfrigérez deux semaines au maximum.*

Poires en salade

9 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml d'eau
½ petit citron émincé
1 tige d'estragon frais ou 1 pincée d'estragon séché
4 poires William's ou Packham mûres, pelées, coupées en deux, le coeur enlevé
cresson ou estragon frais pour garnir l'assiette

SAUCE À SALADE
5 oz/150 g de dolcellate en dés, la croûte enlevée
½ tasse/125 ml de crème sure ou de yogourt nature
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez l'eau, le citron et l'estragon dans un grand bol, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

2 Ajoutez les poires, couvrez et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., en tournant le bol 2 fois. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2 ou 3 h.

3 Mélangez tous les ingrédients de la sauce à salade, couvrez et faites chauffer 1 min à MED.-MAX., puis battez jusqu'à consistance homogène. Réfrigérez 2 ou 3 h.

4 Égouttez les poires et détaillez-les en tranches minces sur la longueur. Disposez-les sur quatre assiettes à dessert.

5 Fouettez bien la sauce à salade, puis versez sur les poires, garnissez les assiettes et servez avec du pain de blé entier.

Feuilles de vigne farcies au fromage

6½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une entrée originale qui peut aussi tenir lieu de repas du midi léger, en été. Servez ces bouchées avec de la baguette fraîche.

9 oz/250 g de Port-Salut
de 20 à 24 feuilles de vigne
1 petit oignon émincé
6 tomates émincées
baguette fraîche pour servir

6 PERSONNES

1 Enlevez la croûte du fromage, puis coupez-le en cubes de ¾ de po/12 mm.

2 Étalez les feuilles de vigne dans une lèchefrite oblongue et recouvrez d'eau bouillante. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., égouttez et plongez les feuilles aussitôt dans de l'eau froide. Épongez-les parfaitement et retirez les tiges.

3 Placez un cube de fromage au centre de chaque feuille, repliez et roulez délicatement. Déposez les bouchées, côté scellé sur le dessous, dans un plat rond peu profond de 7 po/18 cm. Couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.

4 Disposez les tranches d'oignon et de tomate sur un plateau de service et placez les bouchées au fromage sur le dessus. Servez.

Feuilles de vigne farcies au fromage

Orient express

Voici des recettes à saveur orientale que vous pouvez préparer en moins de 30 minutes au four micro-ondes.

Pour cuisiner à la chinoise, procédez de l'une des manières suivantes : coupez tous les aliments en morceaux de grosseur uniforme et faites-les cuire rapidement ou, au contraire, laissez-les mijoter lentement dans une sauce.

Ces deux méthodes de cuisson réussissent très bien aux micro-ondes : les aliments en petits morceaux cuisent rapidement et restent savoureux et croquants, tandis que les plats mijotés dans une sauce relevée à base de gingembre, de soya et d'épices chinoises regorgent de saveur. Utilisez des légumes chinois en conserve, comme les pousses de bambou et les châtaignes d'eau, ainsi que les germes de haricots frais ou en conserve.

Composez un véritable repas à la chinoise et servez tous ces plats avec du riz ou des nouilles. N'oubliez pas la soupe, en entrée; laissez les convives se servir. Comme vous pourrez le constater, le four micro-ondes est l'outil indispensable à la préparation d'un véritable repas à la chinoise.

Poulet sauté

19 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 8,82 oz/250 g de brocoli surgelé
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 botte d'échalotes en tranches
1 gousse d'ail écrasée
1 lb/450 g de poitrine de poulet désossé, coupée en fines languettes
3 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de sauce soya
3 cuil. à café de fécule de maïs
½ cube de bouillon de poulet émietté
4 oz/100 g de champignons en tranches

4 PERSONNES

1 Faites cuire le brocoli, à couvert, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, 5 ou 6 min à MAX.
2 Réchauffez un grand plat à brunir, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, puis ajoutez les échalotes, l'ail et le poulet et remuez constamment pour saisir le tout. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
3 Mêlez l'eau, la sauce soya, la fécule de maïs et le cube de bouillon, puis versez sur le poulet et remuez. Incorporez le brocoli et les champignons.
4 Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 3 fois.

Thon à l'orientale

11 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de carottes coupées en bâtonnets
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
½ poivron vert épépiné et haché
½ poivron rouge épépiné et haché
1 boîte de 7 ¾ oz/220 g d'ananas en morceaux, égouttés, le jus réservé
1 boîte de 8 oz/230 g de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de cinq-épices (épice chinoise)
1 boîte de 7 oz/185 g de thon égoutté et défait en morceaux
1 boîte de 3 oz/85 g de nouillettes frites

4 PERSONNES

1 Déposez carottes, oignon, ail et poivrons dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.
2 Incorporez l'ananas et les châtaignes. Mélangez le jus d'ananas, la sauce soya, la cassonade et l'épice chinoise et versez sur les légumes.
3 Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Incorporez le thon, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. Parsemez de nouillettes frites et servez.

Chow mein au poisson

11½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de moutarde sèche
½ tasse/125 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 boîte de 7 oz/185 g de thon égoutté
1 boîte de 7 oz/200 g de crevettes égouttées
sel et poivre
4 oz/100 g de champignons hachés
1 branche de céleri en tranches
1 petit oignon haché
½ poivron vert épépiné et tranché
1 boîte de 3 oz/85 g de nouillettes frites

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 45 s à MAX.
2 Incorporez la farine et la moutarde, puis ajoutez progressivement le lait. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
3 Incorporez le fromage, le thon et les crevettes, puis assaisonnez au goût.
4 Mettez les légumes dans un petit bol, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez au premier mélange.
5 Faites chauffer, à découvert, 4 ou 5 min à MAX., puis ajoutez les nouillettes et servez avec du riz.

Ci-dessus : *chow mein au poisson*
Ci-dessous : *thon à l'orientale*

Soupe aigre-piquante

21 min

Temps d'attente : aucun

1 quart de poulet (10 oz/275 g environ)
3 tasses/750 ml d'eau chaude
2 carottes pelées et hachées
2 branches de céleri hachées
4 oz/100 g de champignons en tranches
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de poivre blanc
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café d'huile végétale ou d'huile de sésame
2 échalotes tranchées en diagonale
sel au goût
2 oeufs légèrement battus

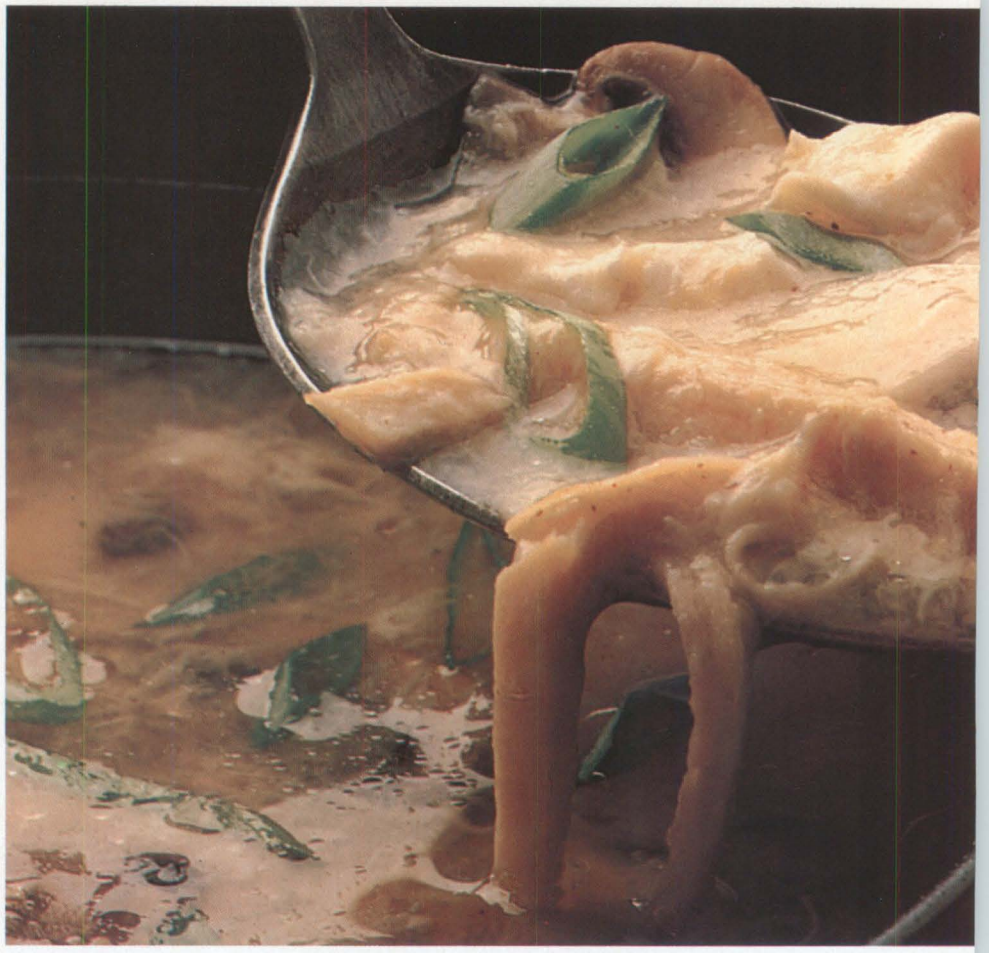
4 PERSONNES

1 Placez le poulet dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et ajoutez l'eau, les carottes et le céleri; couvrez et faites cuire 10 min à MAX.
2 Retirez le poulet et les légumes avec une écumoire et réservez le bouillon. Enlevez la peau du poulet et détaillez la chair en julienne. Jetez les légumes.
3 Ajoutez le poulet et les champignons au bouillon, couvrez et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ébullition.
4 Mélangez fécule de maïs, poivre, vinaigre de vin, sauce soya et huile, puis incorporez au bouillon et ajoutez les échalotes. Salez au goût.
5 Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.
6 Incorporez progressivement les oeufs en remuant constamment, puis servez immédiatement.

Soupe aigre-piquante

Micro-trucs

Pour épargner du temps, utilisez 3 tasses/750 ml de bouillon de poulet préparé avec un cube de bouillon. Supprimez les carottes et le céleri et ajoutez 10 oz/275 g de poulet cuit, désossé et coupé en julienne. Suivez la recette à partir de l'étape 3.



Dinde aux amandes

21 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de pois mange-tout
1 lb/450 g de poitrine de dinde désossée
½ tasse/125 ml d'eau
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de sauce soya
1 cube de bouillon de poulet émietté
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 oz/25 g d'amandes effilées

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pois mange-tout à couvert 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Détaillez la poitrine, sur la longueur, en 4 tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur, puis aplatissez-les légèrement avec un rouleau à pâtisserie. Disposez-les dans une lèchefrite de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 7 min à MAX., en retournant les tranches 2 fois. Transvidez sur une assiette de service et gardez au chaud.
3 Mélangez eau, fécule de maïs, cassonade, sauce soya et cube de bouillon, puis versez dans la casserole et incorporez les champignons.
4 Faites cuire à découvert 6 min à MAX., jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
5 Incorporez les pois et les amandes, puis recouvrez des tranches de dinde en les nappant bien de sauce. Faites chauffer à découvert 4 min à MAX., puis servez avec du riz.

Conseils du chef

Le cinq-épices est une épice chinoise composée de cannelle, de clous de girofle, de fenouil, d'anis étoilé et de poivre fort (de Szechuan). Vous pouvez l'omettre, mais elle relève agréablement les plats à saveur orientale.

Les nouillettes frites vendues en conserve sont prêtes à servir.

Poulet frit aux légumes

19 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de poitrine de poulet désossé, la peau enlevée, détaillée en fines lanières
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 8 oz/230 g de châtaignes d'eau égouttées et tranchées
1 boîte de 8 oz/227 g de pousses de bambou en tranches, égouttées
4 oz/100 g de germes de haricot, rincés, ou trempés dans l'eau froide pendant 10 min, puis égouttés
2 branches de céleri, hachées
4 échalotes en tranches
6 oz/175 g de champignons en tranches
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de xérès sec
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez le poulet et la sauce soya dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez châtaignes d'eau, pousses de bambou, germes de haricot, céleri, échalotes et champignons.
3 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et le xérès, puis versez sur le poulet et les légumes. Couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant 4 fois. Assaisonnez au goût et servez avec du riz.

Courgettes farcies au crabe

15 min

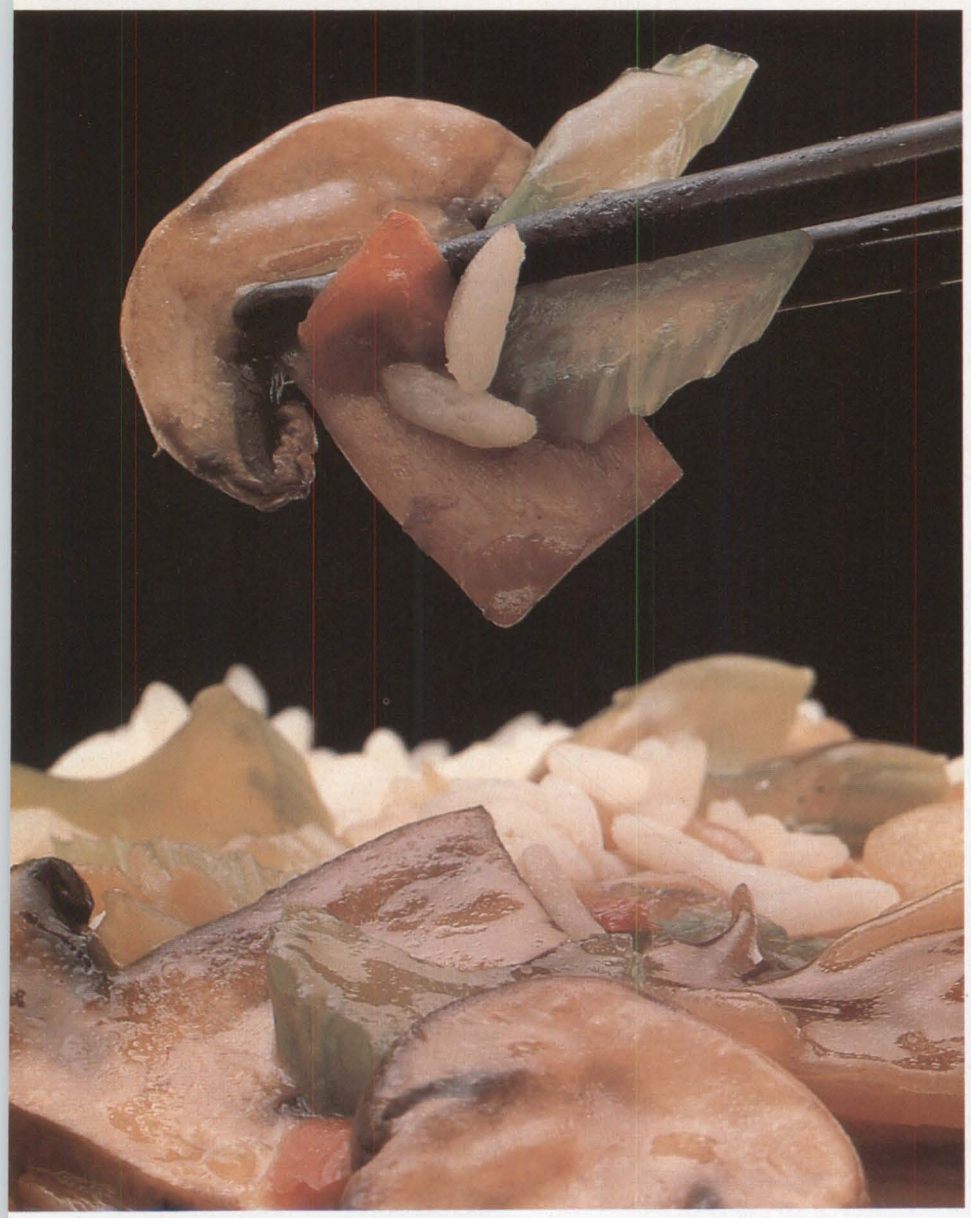
Temps d'attente : aucun

2 grosses courgettes coupées en deux sur la longueur
¼ de tasse/50 g de riz à grains longs
½ tasse/125 ml de bouillon de poulet chaud
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à café de persil haché
1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe égouttée
poivre
½ cuil. à café de paprika

4 PERSONNES

1 Évidez les courgettes jusqu'à ¼ à ½ po/6 à 12 mm de la pelure. Hachez la chair et ajoutez-y riz, bouillon, jus de citron, sauce soya et persil.
2 Couvrez et faites cuire 8 min à MAX., jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé.
3 Incorporez le crabe et assaisonnez au goût. Farcissez les courgettes de cette préparation et saupoudrez de paprika.
4 Placez les courgettes farcies dans un grand plat rectangulaire, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en les déplaçant à mi-temps.

À gauche, en bas : *poulet frit aux légumes*
Ci-dessous : *courgettes farcies au crabe*



Côtes levées aigres-douces

27 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g de côtes levées de porc
poivre
½ tasse/125 ml de jus d'orange
3 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
⅜ de tasse/75 g de cassonade
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
3 cuil. à café de fécule de maïs
sel

4 PERSONNES

1 Étalez les côtes levées dans une lèchefrite de 7 ½ tasses/2 l, poivrez et arrosez de la moitié du jus d'orange. Couvrez et faites cuire 12 min à MAX., en retournant les côtes à 3 reprises.
2 Mélangez le reste de jus d'orange avec le reste des ingrédients et versez sur le porc.
3 Faites cuire à découvert 10 min à MED.
4 Déplacez et retournez les côtes levées, en les nappant de sauce. Faites cuire à découvert, 5 min à MAX., jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.

Chop soui vite fait

15 min

Temps d'attente : aucun

3 branches de céleri en tranches
1 oignon haché
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 poivron rouge épépiné et haché
1 morceau de ½ po/12 mm de racine de gingembre pelée et râpée
2 cuil. à soupe de beurre
⅜ de tasse/75 ml d'eau
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 8 oz/227 g de pousses de bambou égouttées
1 boîte de 8 oz/280 g de germes de haricot égouttés (facultatif)

4 PERSONNES

1 Mettez céleri, oignon, champignons, poivron, gingembre et beurre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à tendreté.
2 Mélangez eau, sauce soya, pâte de tomates, vinaigre de vin et fécule de maïs, puis faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 3 fois.
3 Incorporez aux légumes, puis ajoutez les pousses de bambou et les germes de haricot, au goût. Couvrez et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Servez avec du riz ou des nouilles fraîches.

Chop soui vite fait

Conseils du chef

Ajoutez des germes de haricot frais (vendus dans nombre de supermarchés) pour obtenir un plat à texture plus croquante et savoureuse. Faites-les préalablement tremper 10 minutes dans de l'eau froide, afin de les débarrasser des enzymes, puis égouttez-les et incorporez-les au plat selon les indications ci-dessus.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX- FASCICULE 61

Boeuf
- tranches de rosbif froid 1671

Desserts
- couronne à l'orange 1666
- couronne au citron 1666
- gâteau au café 1667
- gâteau au miel 1668
- gâteau aux carottes 1667
- mousse aux patates douces 1677
- petits gâteaux au gingembre 1669
- petits gâteaux glacés 1665
- pouding aux patates douces 1677
- roulé à la crème 1673
- salade de fruits frais 1673
- tarte aux patates douces 1676

Fromage
- beignets au camembert 1682
- croque-monsieur 1683
- feuilles de vigne farcies au fromage 1687
- pain grillé au fromage 1685
- pizza au pepperoni 1685
- poires en salade 1687
- tartinade au feta 1686
- tartinade au pepperoni 1686
- tartinade au poivron rouge 1686
- tartinade au porto 1686
- tartinade aux deux fromages 1686

Légumes
- chop soui vite fait 1692
- gratin de chou-rave 1678
- légumes en sauce blanche 1672
- potage aux topinambours 1679

Poissons et fruits de mer
- chow mein au poisson 1689
- courgettes farcies au crabe 1691
- crevettes à l'okra 1675
- lasagne au poisson 1684
- thon à l'orientale 1689

Porc
- côtes levées aigres-douces 1692
- médaillons de porc 1680

Soupe aigre-piquante 1690

Volaille
- dinde aux amandes 1690
- poulet frit aux légumes 1691
- poulet sauté 1688
- tranches de dinde froide 1672

PLAT minceur

Potage aux concombres

Un potage pauvre en calories, mais riche en saveur. Facile et super rapide à préparer aux micro-ondes, ce potage est une entrée digne des plus grandes occasions.

Potage aux concombres

13 min

Temps d'attente : aucun

35 cal/145 kJ par portion

1 petit oignon haché fin
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de légumes bouillant
1 gros concombre haché
menthe
1 cuil. à soupe d'eau
½ cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans le bouillon à couvert, 5 ou 6 min à MAX.

2 Ajoutez le concombre et la menthe, réservez-en un peu pour garnir le potage. Faites cuire 6 ou 7 min à MAX., puis passez au mélangeur et versez de nouveau dans la casserole.

3 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et incorporez au potage. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez refroidir.

4 Assaisonnez au goût, puis réfrigérez 2 ou 3 h. Garnissez et servez.

RAY DUNS